

พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร
THE EXERCISE BEHAVIOR OF WORKER IN BANGKOK

ชนิษฐ์นุช พุทชา

สาขาการบัญชี คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ผู้รับผิดชอบบทความ

Kanitnuch Putcha

E-mail : kanitnut@gmail.com

Faculty of Business Administration Program in Accounting, Ramkhamhaeng University

Corresponding author

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร (2) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ คนวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร จำนวน 176 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์เชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบสมมติฐานเพื่อเปรียบเทียบใช้สถิติการทดสอบแบบ t-test ทดสอบสมมติฐานด้วยสถิติความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA) หากพบความแตกต่างจะนำไปเปรียบเทียบเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของ LSD

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลของคนวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และจำนวนวันที่ออกกำลังกายต่างกัน ทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน และปัจจัยส่วนบุคคลของคนวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร ที่มีเพศแตกต่างกัน ทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ : พฤติกรรม, การออกกำลังกาย, คนวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร

ABSTRACT

The objectives of this study were (1) To study the exercise behavior of worker in Bangkok (2) To study the exercise behavior of worker in Bangkok by Personal factors. The sample group used in this research was 400 workers in Bangkok. The questionnaires as a tool for data collection. By the statistics used in the descriptive analysis are frequency, percentage, mean, and standard deviation. Hypothesis test were for comparison, using t-test statistics to test hypotheses with one-way ANOVA. If differences are found, they will be compared in pairs by using LSD method.

Test results of the hypothesis found that population of workers in Bangkok have different age, status, education, occupation, salary and number of exercise days, causing the exercise

behavior is different and The personal factors of workers in Bangkok have different gender, causing the exercise behavior is not different.

Keywords : behavior, exercise, worker in Bangkok

บทนำ

ปัญหาสุขภาพที่นับวันจะเพิ่มมากขึ้นโดยเฉพาะปัญหาที่เกิดจากโรคที่สามารถป้องกันได้ องค์การอนามัยโลกจึงหันมาให้ ความสำคัญของสุขภาพในมิติใหม่กล่าวคือ สุขภาพมิได้มี ความหมายจำกัดอยู่เพียงการไม่เจ็บป่วยหรือพิการเท่านั้น หากยังครอบคลุมถึงการดำเนินชีวิตที่ยืนยาวของทุกคนโดยพิจารณาถึงปัจจัยทางร่างกาย จิตใจ สังคม สิ่งแวดล้อมและจิตวิญญาณเป็นสำคัญ (วิพุธ พูลเจริญ , 2544) นอกจากนี้ยังได้มีการปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์ใหม่ คือมุ่งเน้นแนวทางและกลวิธีที่ จะสร้างสรรค์สุขภาวะเพื่อไม่ให้เกิดการระดมกำลัง และทรัพยากรไปในการดูแลรักษาสุขภาพที่เสื่อมและทรุดโทรมโดยไม่จำเป็น อันเป็นการต่อสู้เชิงรับซึ่งต้องใช้ ทรัพยากรมากกว่าแต่มีความคุ้มค่าต่ำกว่าแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพ (Health promotion) จึงก่อกำเนิด ขึ้นเป็นครั้งแรก ในการประชุมนานาชาติที่ กรุงออตตาวาเมื่อปีพ.ศ. 2539 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นแนวทางการ สร้างเสริมสุขภาพว่าเป็นกระบวนการเพิ่มความสามารถของบุคคลในการดูแลและพัฒนาสุขภาพ ของตนเองให้ดีขึ้น บรรลุสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย สังคมและจิตใจเป้าหมายสำคัญของการสร้างเสริมคือการทำ ให้บุคคลเกิดการสร้างเสริมสุขภาพโดยการปฏิบัติตนในการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อเพิ่มพูนคุณภาพชีวิต มุ่งที่จะเพิ่มระดับความผาสุกเพื่อการมีภาวะสุขภาพดีทั้งทางด้าน ร่างกายจิตใจและสังคม ประกอบด้วยการปฏิบัติ กิจกรรมด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพทางกาย

การสร้างสุขภาพ โดยเฉพาะการออกกำลังกายเป็นกลไกและมาตรการสำคัญในการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต ของคนไทยทุกคนให้มีสุขภาพดีขึ้นตามศักยภาพของตนเอง (วิพุธ พูลเจริญ และคณะ , 2543:5) การออกกำลังกายจะช่วยพัฒนาระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจ ปอด ไต กระดูก กล้ามเนื้อให้มีความแข็งแรงทำงานได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังมีการส่งเสริมพัฒนาทางอารมณ์ ช่วยลดความเครียดความวิตกกังวลทำให้จิตใจดีช่วยให้บุคคล แก่ช้ำและมีอายุยืน รวมทั้งยังช่วยลดการเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด โรคหัวใจ โรคเบาหวาน (สมบัติ กาญจนกิจ, 2541:12) นอกจากนี้การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นโรคที่สำคัญ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจตีบหรือโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด โรคเบาหวาน โรคไขมันในเส้นเลือดสูง โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง ลำไส้ใหญ่ และการตายก่อนเวลาอันสมควร ซึ่งพบว่าคนที่ไม่ ออกกำลังกายมีความเสี่ยงเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบมากกว่าคนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอถึง 2 เท่า (สมชาย ลีทองอิน, 2545:8)

เนื่องด้วยสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 (COVID-19) และด้วยมาตรการป้องกันโรค ระบาดที่รัฐบาลกำหนดขึ้นทำให้ประชาชนส่วนใหญ่ต้องทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่บ้านทั้งหมด ซึ่งจังหวัด กรุงเทพมหานครที่เป็นศูนย์กลางสำคัญทางเศรษฐกิจ การคมนาคม และการท่องเที่ยว มีความหนาแน่นของ ประชากรสูง จึงถือเป็นปัจจัยเสี่ยงที่จะมีการแพร่ระบาดของโรคอย่างรวดเร็ว ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร โดย ความเห็นชอบของคณะกรรมการโรคติดต่อกรุงเทพมหานครตามมติที่ประชุมครั้งที่ 4/2563 เมื่อวันที่ 17 มี.ค. 2563 ออกประกาศกรุงเทพมหานคร เรื่อง สั่งปิดสถานที่เป็นการชั่วคราว และหนึ่งในนั้นคือปิดสถานที่ออกกำลังกายทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นในร่มหรือกลางแจ้ง โดยให้ปิดสถานที่ในพื้นที่กรุงเทพมหานครเป็นการชั่วคราว การออก กกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพประการหนึ่งที่สำคัญโดยจะมีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ช่วย

เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อ อวัยวะ และระบบต่าง ๆ ของร่างกายได้ทำงานอย่างเต็มที่ เช่นระบบกล้ามเนื้อและข้อต่อ ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต เป็นต้น และนอกจากนี้ยังทำให้เกิดประโยชน์ต่อบุคคลทุกเพศ ทุกวัย ทั้งผู้ที่มีสุขภาพที่ดีอยู่แล้วและผู้ที่มีเจ็บป่วย และยังสามารถป้องกันโรคหรือลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคต่าง ๆ ได้ด้วย เช่นโรคอ้วน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิต โรคหลอดเลือด (กรมอนามัย, 2549) ดังนั้นการหันมาดูแลสุขภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับคนทุกเพศ ทุกวัย โดยการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นเป็นส่วนที่จะช่วยให้มีสุขภาพที่ดีได้ ซึ่งการส่งเสริมสุขภาพนั้นเป็นนโยบายสร้างคุณภาพชีวิตที่สำคัญ

จากใจความสำคัญและเหตุการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 (COVID-19) ดังกล่าวทำให้ผู้คนเริ่มตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพมากขึ้นซึ่งอาจจะมีการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมการออกกำลังกายเช่นกัน ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร เพราะกลุ่มคนวัยทำงานเป็นกลุ่มคนที่ต้องใช้ชีวิตไปกับการทำงานเป็นส่วนใหญ่และมีเวลาในการออกกำลังกายค่อนข้างน้อย และในกรุงเทพมหานครซึ่งเป็นจุดศูนย์กลางของเศรษฐกิจที่ผู้คนต่างต้องแข่งขันกับเวลา ผู้วิจัยเลยอยากทราบว่าคนวัยทำงานในกรุงเทพมหานครนี้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายกันอย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

บุคคล

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และจำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย ปัจจัย/แรงจูงใจที่ส่งผลต่อการออกกำลังกาย ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ประเภท/ชนิดของการออกกำลังกาย และประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร
2. ทำให้ทราบถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลในด้านเพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ เงินเดือน และจำนวนวันที่ออกกำลังกาย

บททวนวรรณกรรม

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยสามารถจำแนกได้เป็นหัวข้อดังต่อไปนี้
แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2542) ได้ให้ความหมายของคำว่า “พฤติกรรม” หมายถึง การกระทำหรืออาการที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิด และความรู้สึก เพื่อตอบสนอง สิ่งเร้า

สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดนครนายก (2554) ได้ให้ความหมายของคำว่า “พฤติกรรม” หมายถึง การกระทำหรืออาการที่แสดงออกของจิตใจทั้งภายในและภายนอก เป็นการกระทำเพื่อสนองความต้องการของบุคคลซึ่งบุคคลอื่นสังเกตและใช้เครื่องมือทดสอบได้

ธัญญา ธีระกนิษฐ์ (2555) ได้ให้ความหมายของคำว่า “พฤติกรรม” หมายถึง อาการที่แสดงออกของมนุษย์ ปฏิบัติภายใต้ต่อสิ่งที่เร้าที่อยู่รอบตัว โดยจากการสังเกตหรือการใช้เครื่องมือช่วยวัดพฤติกรรม ซึ่งส่งผลกระทบต่อกระบวนการทางร่างกาย

หัสติน แก้ววิชิต (2559) ได้ให้ความหมายของคำว่า “พฤติกรรม” หมายถึง การกระทำของบุคคลหรือปฏิกริยาภายในร่างกายที่ผู้อื่นสามารถสังเกตได้ผ่านประสาทสัมผัสหรือใช้เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ และประสบการณ์ส่วนบุคคลที่เป็นกระบวนการภายในจิตใจที่สามารถสังเกตได้ทางอ้อมผ่านการกระทำหรือการแสดงผล

กรมพลศึกษา (2534) ได้ให้ความหมายของคำว่า “การออกกำลังกาย” หมายถึง การใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพดีโดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่นการบริหารเดินเร็ววิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งการแข่งขัน

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544) ได้ให้ความหมายของคำว่า “การออกกำลังกาย” หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อสังคม โดยการใช้กิจกรรมง่าย ๆ เช่น วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิกแดนซ์ วายน้ำ ซี่จักรยาน เกม และการละเล่นพันทนเมือง เป็นต้น

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2542) ได้ให้ความหมายของคำว่า “การออกกำลังกาย” หมายถึง การใช้กำลังบริหารร่างกาย เพื่อให้แข็งแรง

ฉลอง อภิวงค์ (2554) ได้ให้ความหมายของคำว่า “การออกกำลังกาย” หมายถึง การที่อวัยวะของร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดได้มีการสูบฉีดเพิ่มมากขึ้น และระบบกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้มีการยืดหดและคลายกล้ามเนื้อ และที่สำคัญทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง

สายใจ เพ็งที (2560) ได้ให้ความหมายของคำว่า “การออกกำลังกาย” หมายถึง การที่ร่างกายมีการเคลื่อนไหวมากกว่าการเคลื่อนไหวตามปกติในชีวิตประจำวัน และระบบกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย ได้มีการยืดหดและคลายกล้ามเนื้อทำให้เกิดการพัฒนาสมรรถภาพของร่างกาย สุขภาพร่างกายแข็งแรงปราศจากการเจ็บปวดด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้

พัชราภา ไชยรักษ์ (2556) ได้ให้ความหมายของคำว่า “การออกกำลังกาย” หมายถึง การเคลื่อนไหวอวัยวะของร่างกาย ที่ส่งผลให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานดีขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้น หายใจถี่และแรงขึ้น สร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ขา เพิ่มความคล่องแคล่ว ว่องไว ความเร็ว มีการตอบสนองต่อสถานการณ์ และที่สำคัญที่สุดคือ ความอดทนหรือความทนทานของระบบไหลเวียนดีขึ้น และทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงปราศจากการเจ็บป่วย พร้อมทั้งจะประกอบกิจวัตรประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สิริลักษณ์ วินิจฉัย (2554) ได้ให้ความหมายของ คำว่า “พฤติกรรมการออกกำลังกาย” หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างเป็นแบบแผน โดยมีความบ่อย (จำนวนครั้งต่อสัปดาห์) ระยะเวลาที่ใช้ในแต่ละครั้งช่วงเวลาการออกกำลังกายรวมถึงกิจกรรม และระยะเวลาของการบริหาร เพื่ออบอุ่นร่างกายและการผ่อนคลายร่างกาย

แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับปัจจัย/แรงจูงใจที่ส่งผลต่อการออกกำลังกาย

รัตนกัมพลชัย อิวส์วัตต์ (2559) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับ “ปัจจัย/แรงจูงใจที่ส่งผลต่อการออกกำลังกาย” ว่าการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลต่าง ๆ กล่าวคือ การที่บุคคลได้รับการส่งเสริมสนับสนุน หรือคำแนะนำจากบุคคลในครอบครัว หน่วยงาน ได้แก่ บุคคลในครอบครัว ญาติ พี่น้อง เพื่อนร่วมงาน เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม

วิกรม สวาทพงษ์ (2557) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับ “ปัจจัย/แรงจูงใจที่ส่งผลต่อการออกกำลังกาย” ว่า การเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่ๆ หรือการปรับปรุงพฤติกรรมที่มีอยู่เดิมแล้ว ให้ดีขึ้นจำเป็นที่จะต้องมีส่วนกระตุ้นให้บุคคลเกิดความสนใจตื่นตัว และมีความต้องการที่จะแสดงพฤติกรรมใหม่ๆ การที่จะให้ประชาชนสนใจในการสร้างสุขภาพด้วยการมาออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและ สม่าเสมอ จึงต้องมีแรงจูงใจที่เป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

พัชรภา ไชยรักษ์ (2556) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับ “ปัจจัย/แรงจูงใจที่ส่งผลต่อการออกกำลังกาย” ว่า แรงจูงใจคือแรงกระตุ้น ความต้องการ ที่ทำให้เกิดการกระทำใด ๆ หรือทำให้เกิดพฤติกรรมใด ๆ โดยที่แรงกระตุ้นหรือความต้องการจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับระดับความแตกต่างกันของแรงจูงใจ แรงจูงใจที่มีระดับต่ำ อาจจะทำให้เกิดแรงกระตุ้นหรือความต้องการน้อย แต่แรงจูงใจที่มีระดับสูงอาจจะมีแรงกระตุ้นหรือความต้องการมากและมีพลังผลักดันให้เกิดการกระทำหรือพฤติกรรมเพื่อตอบสนองแรงจูงใจนั้น

แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

วิกรม สวาทพงษ์ (2557) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับ “ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย” ว่า การเลือกเวลา दिन พ้า อากาศ ทุกคนควรกำหนดเวลาฝึกซ้อมที่แน่นอนไว้ แต่ควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย การฝึกซ้อมตามสะดวก โดยไม่มีการกำหนดเวลาที่แน่นอน ทำให้การปรับตัวของร่างกาย สับสน อาจไม่ได้ผลจากการฝึกซ้อมเท่าที่ควร ในอากาศร้อนการฝึกซ้อมจะทำให้เหนื่อยเร็ว และได้ปริมาณน้อยกว่าในอากาศเย็น จึงไม่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการฝึกความอดทน การเลือกอากาศอาจทำได้ยาก หรือทำไม่ได้ แต่การเลือกเวลาทุกคนสามารถทำได้ โดยเฉพาะเวลาเช้านี้ และตอนเย็นอุณหภูมิต่ำกว่าตอนกลางวันจึงเหมาะสมสำหรับฝึกซ้อมความอดทน ส่วนการฝึกซ้อมด้านแรงกล้ามเนื้อ และความเร็วระยะสั้นๆ อาจทำในอากาศร้อนได้ แต่ทำในช่วงเวลาสั้นๆ ไรก็ตาม ในการฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขันต้องคำนึงถึงระยะเวลาที่ใช้ในการแข่งขันด้วย แต่ไม่จำเป็นว่าจะฝึกซ้อมในเวลานั้นทุกๆ ครั้งไป

รัตนกัมพลชัย อิวส์วัตต์ (2559) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับ “ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย” ว่า การกำหนดเวลาการออกกำลังกายที่แน่นอนและควรจะเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย ถ้าอากาศเย็นต้องใช้เวลาอบอุ่นร่างกายมาก การเลือกสภาพอากาศทำได้ยาก แต่การเลือกเวลาทำได้ง่าย และเวลาที่เหมาะสม คือตอนเช้านี้ และตอนเย็น

แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับประเภท/ชนิดของการออกกำลังกาย

วิกรม สวาทพงษ์ (2557) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับ “ประเภท/ชนิดของการออกกำลังกาย” ว่า ประเภทของการออกกำลังกายแบ่งออกได้ ดังนี้

1. Statics หรือ Isometric Exercise คือ การออกกำลังกายอยู่กับที่ คือ การหอยโหน หรือการบีบหมุนข้อ หรือบิดตัว ต้นคอ เอว และข้อต่าง ๆ เป็นต้น

2. Isotonic Exercise คือ การออกกำลังกาย โดยมีเครื่องมือช่วย เช่น เครื่องมือการออกกำลังกาย ได้แก่ เครื่องมือออกกำลังกายต่าง ๆ ในห้องยิม เช่น ยกน้ำหนัก บาร์เดี่ยวบาร์คู หรือห่วงกรรเชียงบก เป็นต้น เป็นการออกกำลังกายภายนอก แต่มีการออกกำลังกายของกล้ามเนื้อหัวใจน้อยมาก

3. Aerobics Exercise คือ การออกกำลังกาย ที่ต้องใช้ออกซิเจนสม่ำเสมอติดต่อกันเป็นเวลานาน เช่น การวิ่งมาราธอน การเดินเร็วๆ ระยะเวลาไกล การขี่จักรยานไกล การเดินแอโรบิก หรือว่ายน้ำ กีฬาประเภทดังกล่าวนี้ ต้องกระทำติดต่อกันอย่างน้อย 25 นาทีขึ้นไป คือ ต้องออกกำลังกายจนหัวใจเต้นเร็วๆ จนเกือบ เท่าตัว ติดต่อกันอย่างน้อย 25 นาที

4. Anaerobics Exercise คือ การออกกำลังกายที่ต้องใช้ออกซิเจนไม่สม่ำเสมอ เป็นการออกกำลังกายที่ใช้ความเร็วมีหยุดเป็นระยะ ๆ เช่น วิ่งระยะสั้น หรือการเล่นกีฬา เช่น เทนนิส ฟุตบอล ตระกร้อ แบดมินตัน เป็นกีฬาที่ใช้ความเร็วทันควัน

พัชราภา ไชยรัช (2556) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับ “ประเภท/ชนิดของการออกกำลังกาย” ว่า รูปแบบของการออกกำลังกายแบ่งเป็น 5 ประเภทคือ

1. แบบการเกร็งกล้ามเนื้อโดยไม่เคลื่อนไหวอวัยวะ (Isometric Exercise) เป็นการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มขนาดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

2. แบบต้านน้ำหนัก (Isotonic Exercise) เป็นการออกกำลังโดยการเกร็งกล้ามเนื้อพร้อมกับการเคลื่อนไหวข้อต่อแขนหรือขาด้วย

3. แบบต้านทานความเร็วเต็มที่ (Isokinetic Exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยอาศัยเครื่องมือของการออกกำลังกายที่มีการปรับความเร็วและแรงต้านได้

4. แบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaer Exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยที่ร่างกายไม่ได้นำออกซิเจนออกมาสันดาป พลังงาน แต่กล้ามเนื้อจะใช้พลังงานนอกจากสารเอทีพี (ATP) สารซีพี (CP) และสารไกลโคเจน (Glycogen) ที่มีอยู่ในกล้ามเนื้อมาใช้เป็นพลังงาน

5. แบบใช้ออกซิเจนหรือแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่กระทำกิจกรรมติดต่อกันเป็นเวลานาน เช่น การเดินเร็ว การวิ่งเหยาะ การว่ายน้ำ การเดินแอโรบิก เป็นต้น

แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย

สายใจ เฟื่องที (2560) กล่าวถึง “ประโยชน์ของการออกกำลังกาย” ว่า ประโยชน์ของการออกกำลังกายทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงและมีจิตใจที่ดี มีอารมณ์แจ่มใส ช่วยทำให้หัวใจแข็งแรง ระบบการทำงานของหัวใจและปอดมีการทำงานดีขึ้น ระบบกล้ามเนื้อมีความแข็งแรงและคงทนทำให้ร่างกายมีการเผาผลาญอาหารภายในเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกาย ช่วยทำให้ระบบขับถ่ายมีการทำงานดี และที่สำคัญ ช่วยชะลอความเสื่อมสภาพของร่างกาย เป็นต้น

พัชราภา ไชยรัช (2556) กล่าวถึง “ประโยชน์ของการออกกำลังกาย” ว่า การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกายทั้งทางด้านร่างกาย เช่น ปอด หัวใจ หลอดเลือด ให้สามารถทำงานได้ดี และมีความแข็งแรงทำให้มนุษย์สามารถประกอบกิจกรรมประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง ทางด้านจิตใจทำให้มีจิตใจร่าเริงแจ่มใสปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสมาธิ ทางด้านอารมณ์ ทำให้มีอารมณ์เยือกเย็นและไม่เครียด ทางด้านสติปัญญา ทำให้มีไหวพริบ มีความคิดความอ่านดี ทางด้านสังคมทำให้มีมนุษยสัมพันธ์ดีสามารถทำงาน

ร่วมกับผู้อื่นได้ดี และนอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตได้อย่างเต็มที่ โดยร่างกายมีการผลิตฮอร์โมนที่เกี่ยวกับการเจริญเติบโตอย่างถูกส่วนจึงมีการกระตุ้นอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายให้มีการเจริญขึ้นพร้อมกัน มีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์แข็งแรง และพร้อมที่จะทำงานอีกด้วย การออกกำลังกายสำหรับคนสูงวัย ทำให้ร่างกายไม่ร่วงโรยก่อนเวลาอันควร ทำให้มีชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพและไม่เป็นภาระกับคนรอบข้าง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สายใจ เพ็งที (2560) ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ปีการศึกษา 2560 ผลการศึกษาพบว่า การประชาสัมพันธ์ เชิญชวนกันแพร่หลายตามสื่อต่าง ๆ โดยเน้นเพื่อการมีสุขภาพที่ดีทั้งกาย และใจตลอดจนเพื่อเป็นการป้องกันโรคบางชนิด การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับปฏิบัติ บ่อยครั้งเพราะนักศึกษามีการนำความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ด้วย เช่นออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที ก่อนการออกกำลังกาย อ่อนร่างกาย ก่อนการ ออกกำลังกายและผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังจากออกกำลังกาย

รัตนกัมพลชัย อิวสวัสดิ์ (2559) ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรสังกัดเทศบาลตำบล อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยเสริมด้านการได้รับข่าวสารจากสื่อและการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลต่าง ๆ ซึ่งชี้ให้เห็นว่าบุคลากรมีการได้รับแรงสนับสนุน ไม่ว่าจะเป็นการได้รับข้อมูลข่าวสารและการได้รับคำแนะนำจากบุคคลรอบข้างของบุคลากร มีความเป็นห่วงเป็นใยและได้รับการให้คำแนะนำหรือให้คำปรึกษาเป็นอย่างดี เช่น เสียงตามสายของสำนักงาน/ชุมชน รับทราบข่าวสารกิจกรรมการออกกำลังกาย ครอบครัวส่งเสริมและให้กำลังใจในการออกกำลังกายเพื่อนบ้าน ในชุมชนชวนให้ไปออกกำลังกายอยู่เสมอ เป็นต้น จึงทำให้บุคลากรมีความตระหนักเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายมากขึ้น

วิกรม สวาทพงษ์ (2557) ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการสร้างสุขภาพด้านการออกกำลังกายของประชาชนวัยผู้ใหญ่ตอนกลางในเขตอำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ผลการศึกษาพบว่า ระดับความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง โดยภาพรวม เมื่อกล่าวถึงเรื่องการออกกำลังกายประชาชนส่วนใหญ่เข้าใจว่าเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก หรือที่รู้จักกันโดยทั่วไปว่าการเดินแอโรบิก ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าทำให้มีสุขภาพดี โดยมีรูปแบบเฉพาะทั้งในด้านความหนัก ความนาน และความบ่อย

แหล่งจูงใจให้ออกกำลังกายในภาพรวมของประชาชนในวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง ประชาชนได้รับรู้ข้อมูลข่าวสาร ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้ออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นสื่อบุคคลจากทั้งภายในและภายนอกครอบครัว สื่อภายนอกท้องถิ่น เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ สื่อภายในท้องถิ่น เช่น เอกสารแผนพับ การจัดนิทรรศการ เสียงตามสายประจำหมู่บ้าน ไม่ได้มากเท่าที่ควร หรือได้แต่รับรู้ แต่ไม่มีเวลาปฏิบัติตามเนื่องจากต้องทำการประกอบอาชีพเพื่อเลี้ยงปากท้องของตน

พัชรภา ไชยรักษ์ (2556) ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการการกีฬาแห่งประเทศไทย ผลการศึกษาพบว่า ผู้มาใช้บริการการกีฬาแห่งประเทศไทยส่วนใหญ่มีความเข้าใจในการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และยอมรับข้อตกลงของเจ้าหน้าที่ที่ให้บริการ เพื่อความเหมาะสมและความสามารถฝึนการออกกำลังกายของตนเอง อ่อนร่างกาย ก่อนออกกำลังกาย เพื่อลดการบาดเจ็บในขณะที่ออกกำลังกาย

และผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังจากออกกำลังกาย และได้คำนึงถึงความเหมาะสมของเพศ อายุ ความปลอดภัยของร่างกาย

ธารารัตน์ แสงดาว (2555) ศึกษาเกี่ยวกับแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้บริการ คลาสแฮทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ.2553 ผลการศึกษาพบว่า แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้บริการ ต้องการมีสมรรถภาพที่สมบูรณ์ ต้องการมีบุคลิกภาพที่ดี และต้องการใช้พลังงานในการออกกำลังกาย ซึ่งการออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้สุขภาพแข็งแรงไม่เจ็บป่วย ไม่เครียด อารมณ์แจ่มใสและยังได้พบปะผู้คนในสังคมให้มากขึ้น

กิจกรรมการออกกำลังกายมีความหลากหลายเหมาะสมกับทุกเพศ แต่เป็นเพราะเพศยังเป็นปัจจัยที่สำคัญของการออกกำลังกาย จึงทำให้ผลการวิจัยพบว่าเพศชายกับเพศหญิงมีความแตกต่างกัน

ความแตกต่างของช่วงอายุทำให้บุคคลมีความเข้าใจและตระหนักในความสำคัญของการออกกำลังกายแตกต่างกัน ซึ่งคนแต่ละวัยต้องออกกำลังกายแตกต่างกัน เนื่องจากสรีรวิทยาของแต่ละวัยแตกต่างกันทั้งทางร่างกาย จิตใจ สมรรถภาพที่จะสามารถนำไปใช้ จึงจำเป็นที่ควรจะต้องเลือกการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตัวเอง เพื่อความปลอดภัยจากการที่อาจจะเกิดการบาดเจ็บได้

วิธีการดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบไม่ทดลอง (Non-Experimental Design) เป็นการวิจัยที่มีการศึกษาตามสภาพที่เป็นไปตามธรรมชาติ โดยไม่มีการจัดกระทำหรือควบคุมตัวแปรใด ๆ เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามแบบวิจัยตัดขวาง (Cross Sectional Studies) คือ เป็นการเก็บข้อมูลในช่วงระยะเวลาใดเวลาหนึ่งเพียงครั้งเดียวโดยใช้เครื่องมือการวิจัยเป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) และทำการวิเคราะห์ ข้อมูลด้วยวิธีทางสถิติ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มประชากรในการวิจัยในครั้งนี้คือ ประชากรที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร ซึ่งผู้วิจัยไม่สามารถที่จะทราบจำนวนประชากรที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานครที่เป็นวัยทำงานได้อย่างชัดเจน ผู้วิจัยจึงสุ่มตัวอย่างแบบสะดวก เนื่องจากไม่ทราบจำนวน ประชากรที่แน่นอนนั้น ขนาดของกลุ่มตัวอย่างจึงได้ใช้วิธีการหาจำนวนกลุ่มตัวอย่างโดยการเปิดตารางหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างของ Taro Yamane (1973) เพื่อกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย โดยทำการเลือกจากตารางแบบไม่ทราบจำนวนที่แน่นอน หรือ ∞ (Infinity) จากค่าความคลาดเคลื่อน 5% ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% โดยผลจากการเปิดตาราง ของ Taro Yamane (1973) ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

แบบสอบถามแบบปลายเปิดและปิด โดยมีรายละเอียดประกอบด้วย

1.1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งเป็นคำถามลักษณะประชากร ซึ่งจะประกอบไปด้วย เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และจำนวนวันที่ออกกำลังกาย มีจำนวนข้อคำถาม ทั้งหมด 7 ข้อ

1.2 คำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ ปัจจัย/แรงจูงใจที่ส่งผลต่อการออกกำลังกาย ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ประเภท/ชนิดของการออกกำลังกาย

และประโยชน์ของการออกกำลังกาย ซึ่งจะประกอบไปด้วยข้อคำถามทั้งหมด 29 ข้อ กำหนดให้ 5 = ระดับความคิดเห็นมากที่สุด, 4 = ระดับความคิดเห็นมาก, 3 = ระดับความคิดเห็นปานกลาง, 2 = ระดับความคิดเห็นน้อย และ 1 = ระดับความคิดเห็นน้อยที่สุด

1.3 เป็นข้อคำถามแบบปลายเปิดเพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถามได้แสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะแนวทางการแก้ไขปรับปรุงเพื่อเสริมสร้างขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งจะมีข้อคำถามทั้งหมด 1 ข้อ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) ใช้การวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1.1 ใช้ค่าร้อยละ (Percentage) และความถี่ (Frequency) ในการวิเคราะห์ ตัวแปรที่มีระดับการวัดเชิงกลุ่ม ได้แก่ ปัจจัยบุคคลที่ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และจำนวนวันที่ออกกำลังกาย

1.2 ใช้ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานกับตัวแปรที่มีระดับการวัดเชิงปริมาณ ได้แก่ พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร

2. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

2.1 เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ โดยใช้การวิเคราะห์ด้วยข้อมูลสถิติ t-test

2.2 เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามอายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และจำนวนวันที่ออกกำลังกาย โดยใช้การวิเคราะห์ด้วยข้อมูลสถิติความแปรปรวนทางเดียว (One – way ANOVA) หากพบความแตกต่างจะนำไปสู่การเปรียบเทียบเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของ LSD

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร โดยภาพรวมระดับขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติงานอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน โดยเรียงตามลำดับ ได้แก่ ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ประเภท/ชนิดของการออกกำลังกาย และปัจจัย/แรงจูงใจที่ส่งผลต่อการออกกำลังกาย

2. ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามด้านเพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และจำนวนวันที่ออกกำลังกาย สามารถสรุปการวิจัยได้ดังนี้

2.1 ปัจจัยส่วนบุคคลของคนวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และจำนวนวันที่ออกกำลังกายต่างกัน ทำให้พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายต่างกัน

2.2. ปัจจัยส่วนบุคคลของคนวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร ที่มีเพศต่างกัน ทำให้พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายไม่ต่างกัน

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในกรุงเทพมหานครสามารถสรุปตามวัตถุประสงค์ได้ดังนี้

1. ผลการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในกรุงเทพมหานครโดยรวมอยู่ในระดับมาก

1.1 ปัจจัย/แรงจูงใจที่ส่งผลต่อการออกกำลังกาย พบว่าคนวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร มีระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในด้านปัจจัย/แรงจูงใจที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยส่วนใหญ่คนวัยทำงานในกรุงเทพมหานครมีพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันซ้ำ ๆ กัน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ วิกรม สวาทพงษ์ (2557) กล่าวไว้ว่าการเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่ๆ หรือการปรับปรุงพฤติกรรมที่มีอยู่เดิมแล้ว ให้ดีขึ้นจำเป็นที่จะต้องมีส่วนกระตุ้นให้บุคคลเกิดความสนใจในตัว และมีความต้องการที่จะแสดงพฤติกรรมใหม่ๆ การที่จะให้ประชาชนสนใจในการสร้างสุขภาพด้วยการมาออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ จึงต้องมีแรงจูงใจที่เป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ พัชรภา ไซรักษ์ (2556) กล่าวว่า แรงจูงใจคือแรงกระตุ้น ความต้องการ ที่ทำให้เกิดการกระทำใด ๆ หรือทำให้เกิดพฤติกรรมใด ๆ โดยที่แรงกระตุ้นหรือความต้องการจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับระดับความแตกต่างกันของแรงจูงใจ แรงจูงใจที่มีระดับต่ำ อาจจะทำให้เกิดแรงกระตุ้นหรือความต้องการน้อย แต่แรงจูงใจที่มีระดับสูงอาจจะมีแรงกระตุ้นหรือความต้องการมากและมีพลังผลักดันให้เกิดการกระทำหรือพฤติกรรมเพื่อตอบสนองแรงจูงใจนั้น

1.2 ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย พบว่าคนวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร มีระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยส่วนใหญ่คนวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร มีเวลาหลังจากเลิกงานน้อย อาจด้วยเพราะหน้าที่ที่ต้องทำงานล่วงเวลาหรือเสียเวลาบนท้องถนนที่การจราจรติดขัด อาจทำให้มีพฤติกรรมในการออกกำลังกายในด้านช่วงเวลาไม่มีความสม่ำเสมอ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ วิกรม สวาทพงษ์ (2557) กล่าวว่า การเลือกเวลา ดิน ฟ้า อากาศ ควรกำหนดเวลาฝึกซ้อมที่แน่นอนไว้ แต่ควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย การฝึกซ้อมตามสะดวก โดยไม่มีการกำหนดเวลาที่แน่นอน ทำให้การปรับตัวของร่างกายสับสน อาจไม่ได้ผลจากการฝึกซ้อมเท่าที่ควร และสอดคล้องกับแนวคิดของ รัตนกัมพลชัย อิวสวัสดิ์ (2559) กล่าวว่า การกำหนดเวลาการออกกำลังกายที่แน่นอนและควรจะเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย ถ้าอากาศเย็นต้องใช้เวลาอบอุ่นร่างกายมาก การเลือกสภาพอากาศทำได้ยาก แต่การเลือกเวลาทำได้ง่าย และเวลาที่เหมาะสม คือตอนเช้าตรู่ และตอนเย็น

1.3 ประเภท/ชนิดของการออกกำลังกาย พบว่าคนวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร มีระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในด้านประเภท/ชนิดของการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยส่วนใหญ่คนวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเช่นการเดิน วิ่ง เต้นแอโรบิก เป็นประเภท/ชนิดของการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนหรือแบบแอโรบิก ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ วิกรม สวาทพงษ์ (2557) กล่าวว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิก คือ การออกกำลังกาย ที่ต้องใช้ ออกซิเจนสม่ำเสมอติดต่อกันเป็นเวลานาน เช่น การวิ่งมาราธอน การเดินเร็วๆ ระยะเวลา การเต้นแอโรบิก หรือว่ายน้ำ กีฬาประเภทดังกล่าวนี้ต้องกระทำติดต่อกันอย่างน้อย 25 นาทีขึ้นไป คือ ต้องออกกำลังกายจนหัวใจเต้นเร็วๆ จนเกือบ เท่าตัวติดต่อกันอย่างน้อย 25 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 4 วัน จะทำให้ผนัง

กล้ามเนื้อหัวใจที่บาง ก็จะมีหัวใจที่หนาและแข็งแรงขึ้น เลือดมีการสูบฉีดแรง ปอดขยายตัวรับเอาออกซิเจนเข้าไป ฟอกเลือดดำให้เป็นเลือดแดงไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างทั่วถึงหัวใจและหลอดเลือดจะแข็งแรงเป็นพิเศษ และสอดคล้องกับแนวคิด พัทธราภา ไชยรัชช์ (2556) กล่าวว่า การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนหรือแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่กระทำกิจกรรมติดต่อกันเป็นเวลานานจนพอที่จะกระตุ้นให้ร่างกายใช้พลังงานจากกระบวนการสันดาปออกซิเจนเพิ่มขึ้นมากกว่าปกติ จนสามารถเพิ่มให้ปอดและหัวใจทำงานเต็มที่กิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกมีมากมายหลายชนิด เช่น การเดินเร็ว การวิ่งเหยาะ การว่ายน้ำ การถีบจักรยาน การรำมวยจีน การเต้นแอโรบิก เป็นต้น

1.4 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย พบว่าคนวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร มีระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในด้านประโยชน์ของการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยส่วนใหญ่คนวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร รู้ถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ พัทธราภา ไชยรัชช์ (2556) กล่าวว่า การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ทางด้านร่างกาย ทำให้มนุษย์สามารถประกอบกิจกรรมประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง ทางด้านจิตใจทำให้มีจิตใจร่าเริงแจ่มใสปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสมาธิ ทางด้านอารมณ์ ทำให้มีอารมณ์เยือกเย็นและไม่เครียด ทางด้านสติปัญญา ทำให้มีไหวพริบ มีความคิดความอ่านดี และสอดคล้องกับแนวคิดของ สายใจ เพ็งที (2560) กล่าวว่า ประโยชน์ของการออกกำลังกายทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงและมีจิตใจที่ดี มีอารมณ์แจ่มใส ช่วยทำให้หัวใจแข็งแรง ระบบการทำงานของหัวใจและปอดมีการทำงานดีขึ้น ระบบกล้ามเนื้อมีความแข็งแรง และคงทนทำให้ร่างกายมีการเผาผลาญอาหารภายในเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกาย ช่วยทำให้ระบบขับถ่ายมีการทำงานดี และที่สำคัญ ช่วยชะลอความเสื่อมสภาพของร่างกายเป็นต้น

2. ผลการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในกรุงเทพมหานครโดยจำแนกตามด้านเพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และจำนวนวันที่ออกกำลังกาย สามารถสรุปการวิจัยได้ดังนี้

2.1 ปัจจัยส่วนบุคคลของคนวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร ที่มีเพศต่างกัน ทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมไม่ต่างกัน ไม่เป็นไปตามสมมติฐาน ซึ่งผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า คนวัยทำงานในกรุงเทพมหานครที่เพศที่แตกต่างกันไม่ได้เป็นตัวกำหนดถึงพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ฉลอง อภิวงศ์ (2554) กล่าวว่า นักศึกษาเพศชายและนักศึกษาหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน อาจเป็นเพราะว่า นักศึกษาของมหาวิทยาลัยหอการค้าขาดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย เนื่องจากสภาพพื้นที่ของมหาวิทยาลัยอยู่ในแหล่งชุมชนไม่สามารถขยายหรือจัดการสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการออกกำลังกาย

2.2 ปัจจัยส่วนบุคคลของคนวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุต่างกัน ทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมต่างกัน เป็นไปตามสมมติฐาน ซึ่งผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า อายุที่แตกต่างกันทำให้มีความเข้าใจและตระหนักในความสำคัญของการออกกำลังกายต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ธารรัตน์ แสงดาว (2555) กล่าวว่า การออกกำลังกายประเภทใดประเภทหนึ่งเพื่อส่งเสริมให้สุขภาพแข็งแรงทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งคนแต่ละวัยจะต้องออกกำลังกายแตกต่างกันออกไป เนื่องจากสรีระวิทยาของแต่ละวัยแตกต่างกันทั้งทางร่างกาย จิตใจ สมรรถภาพที่จะสามารถนำไปใช้ จึงจำเป็นที่จะต้องเลือกการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตัวเอง เพื่อความปลอดภัยจากการที่อาจจะเกิดการบาดเจ็บได้

2.3 ปัจจัยส่วนบุคคลของคนวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร ที่มีสถานภาพต่างกัน ทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมต่างกันเป็นไปตามสมมติฐาน ซึ่งผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า คนโสดย่อมมีอิสระสามารถไปที่ไหนก็ได้ตามสะดวก ไม่มีภาระหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบมากนัก ทำให้มีโอกาสในการออกกำลังกายมากกว่าผู้ที่มีครอบครัวแล้ว ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ รัตนกัมพลชัย อิวส์สวัสดิ์ (2559) กล่าวว่า ปัจจัยทางชีวสังคม ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน ตำแหน่งหน้าที่การงาน ช่วงเวลาในการ ขึ้นปฏิบัติงาน ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาลนนทเวช

2.4 ปัจจัยส่วนบุคคลของคนวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน ทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมต่างกันเป็นไปตามสมมติฐาน ซึ่งผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า ระดับการศึกษาสูงมองเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ วิกรม สวาทพงษ์ (2557) กล่าวว่า ประชาชนวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง ที่มีระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน มีการปฏิบัติในการสร้างสุขภาพด้านการออกกำลังกาย ที่ไม่แตกต่างกัน แต่สอดคล้องกับงานวิจัยของ รัตนกัมพลชัย อิวส์สวัสดิ์ (2559) กล่าวว่า ปัจจัยทางชีวสังคม ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน ตำแหน่งหน้าที่การงาน ช่วงเวลาในการ ขึ้นปฏิบัติงาน ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาลนนทเวช

2.5 ปัจจัยส่วนบุคคลของคนวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร ที่มีอาชีพต่างกัน ทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมต่างกันเป็นไปตามสมมติฐาน ซึ่งผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า บางอาชีพอาจทำงานระหว่างวันมากแล้วถือว่าการออกกำลังกายไปในตัว จึงไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายอีก ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ วิกรม สวาทพงษ์ (2557) กล่าวว่า อาชีพที่แตกต่างกัน มีการปฏิบัติในการสร้างสุขภาพด้านการออกกำลังกายไม่มีความแตกต่างกัน ทั้งนี้เนื่องจากในปัจจุบันมีความตื่นตัวกันมากในเรื่องการดูแลสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์ ประชาชนส่วนใหญ่จึงให้ความสนใจในการดูแลสุขภาพกันอย่างทั่วหน้าด้วยเหตุนี้จึงทำให้ประชาชนวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง ที่มีอาชีพที่แตกต่างกัน มีการปฏิบัติในการสร้างสุขภาพด้านการออกกำลังกาย อยู่ในระดับเดียวกัน และไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ ธารารัตน์ แสงดาว, (2555) กล่าวว่า ทุก ๆ อาชีพให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายเป็นอย่างมากไม่ต่างกัน เพราะทุกคนตระหนักดีว่าการออกกำลังกายก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพมากมายทั้งทางกาย จิตใจทำให้มีพลังในการดำเนินชีวิตอยู่อย่างไว้โรคร้าย

2.6 ปัจจัยส่วนบุคคลของคนวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร ที่มีรายได้ต่างกัน ทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมต่างกันเป็นไปตามสมมติฐาน ซึ่งผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า ผู้ที่มีรายได้สูงไม่กังวลเกี่ยวกับรายจ่ายที่ต้องใช้สำหรับการออกกำลังกาย เช่น เสื้อผ้า รองเท้ากีฬา อุปกรณ์กีฬา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ รัตนกัมพลชัย อิวส์สวัสดิ์ (2559) กล่าวว่า ปัจจัยทางชีวสังคม ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน ตำแหน่งหน้าที่การงาน ช่วงเวลาในการ ขึ้นปฏิบัติงาน ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาลนนทเวช และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ธารารัตน์ แสงดาว, (2555) กล่าวว่า บุคคลที่มีรายได้ที่เหมาะสมอยู่ในภาวะเศรษฐกิจที่ดีจะเอื้ออำนวยให้สนใจในการออกกำลังกาย

2.7 ปัจจัยส่วนบุคคลของคนวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร ที่มีจำนวนวันที่ออกกำลังกายต่างกัน ทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมต่างกันเป็นไปตามสมมติฐาน ซึ่งผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า หากออกกำลังกายบ่อยครั้งต่อสัปดาห์จะส่งผลให้มีพฤติกรรมออกกำลังกายสม่ำเสมอ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อาจารย์ ดร.กุลธิดา เหมามาเพชรและคณะ, (2555) กล่าวว่า เมื่อพบว่ามิน้ำหนักเพิ่มขึ้น มีเวลาว่าง หรือกีฬาที่ชื่นชอบ และมีเพื่อนสนิทชวนไปออกกำลังกายก็จะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมออกกำลังกาย ดังจะเห็นได้จาก กลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะการนำไปใช้

จากผลการวิจัยครั้งนี้ มีข้อเสนอแนะในการวิจัยเพื่อใช้ให้เป็นประโยชน์และเป็นแนวทางสำหรับการมีพฤติกรรมการออกกำลังกายดังนี้

1. ปัจจัย/แรงจูงใจที่ส่งผลต่อการออกกำลังกาย หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน ควรมี นโยบายหรือการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายให้มากขึ้น เพื่อให้ประชากรมีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย โดยเฉพาะกับคนในวัยทำงานที่มีเวลาในการออกกำลังกายค่อนข้างน้อย และในส่วนของตัวบุคคลก็ควรสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายให้กับตนเองเช่นเดียวกัน

2. ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ช่วงเช้าและช่วงเย็นเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมจะออกกำลังกายมากที่สุด แต่เนื่องจากคนในวัยทำงานต้องตื่นไปทำงานกันแต่เช้าและกว่าจะเลิกงานและกลับถึงบ้านก็มีดึกแล้ว คงเป็นการดีหากในองค์กรมีนโยบายเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เช่นลดเวลาทำงานเพิ่มเวลาออกกำลังกาย หรือจัดให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายก่อนหรือหลังเลิกงาน เพื่อช่วยผ่อนคลาย และลดความเครียดในการทำงาน

3. ประเภท/ชนิดของการออกกำลังกาย จริง ๆ แล้วการออกกำลังกายนั้นมีมากมายหลายประเภท หลายชนิดให้เราได้เลือก แต่คนส่วนใหญ่ยังขาดความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้เป็นอย่างมาก ผู้วิจัยคิดว่าหากมีการเพิ่มช่องทางในการให้ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับประเภท/ชนิดของการออกกำลังกายมากขึ้น ก็อาจจะทำให้คนหันมาสนใจการออกกำลังกายมากขึ้นด้วยเช่นกัน

4. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายนั้นมีประโยชน์มากมายทั้งทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจ ทางด้านสติปัญญา แต่หากออกกำลังกายผิดวิธีก็อาจจะส่งผลเสียมากกว่าผลดีก็ได้ ดังนั้นการออกกำลังกายให้เกิดประโยชน์ก็ต้องควบคู่ไปกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องด้วย

ปัจจัยส่วนบุคคล

จากการศึกษาวิจัยแสดงให้เห็นว่า ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และจำนวนวันที่ออกกำลังกาย ทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมต่างกัน ดังนั้นหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนควรสนับสนุนให้คนหันมาสนใจการออกกำลังกาย โดยการให้ความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย หรือมีนโยบายสนับสนุนในการออกกำลังกายให้มากขึ้น และควรเพิ่มช่องทางในการเข้าถึงการออกกำลังกายให้ง่ายขึ้น ทั้งนี้เพื่อสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกายให้กับคนวัยทำงาน

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาผลลัพธ์หรือผลกระทบของการออกกำลังกายเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร

2. ควรศึกษาเรื่องการเพิ่มโปรแกรมสุขภาพสำหรับคนวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร

3. ควรศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขภาพเพื่อเพิ่มความรู้และฝึกทักษะในการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร

เอกสารอ้างอิง

กุลธิดา เหมมาเพชรและคณะ. (2555). พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์วิทยาเขตกำแพงแสน. งานวิจัย คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).

- ฉลอง อภิวงค์. (2554). **พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย**. ปรินญา นิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธัญญา ธีระกนิษฐ์ (2555). **พฤติกรรมมนุษย์เพื่อการพัฒนาคน**. สำนักวิชาศึกษาทั่วไป, มหาวิทยาลัยราช ภัฏอุดรธานี
- ธรรารัตน์ แสงดาว. (2555). **แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้บริการ คลาสแฮทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553**. ปรินญานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ.
- พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. **พฤติกรรม**. ค้นเมื่อ 13 ธันวาคม 2564, จาก <https://dictionary.orst.go.th/>
- พัชรภา ไชยรักษ์. (2561). **พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการการกีฬาแห่งประเทศไทย**. วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา), มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- รัตนกัมพลชัย อิวสวัสดิ์. (2559). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร สังกัดเทศบาลตำบล อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม**. วิทยานิพนธ์ สาธารณสุขศาสตรมหา บัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกริก.
- วิกรม สวาทพงษ์. (2557). **พฤติกรรมการสร้างสุขภาพด้านการออกกำลังกายของประชาชนวัยผู้ใหญ่ ตอนกลางในเขตอำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม**. งานวิจัยสาขาวิชาพลศึกษาและการจัดการ กีฬา คณะครุศาสตร์,มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.
- สายใจ เพ็งที. (2560). **การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ มหาสารคาม**. งานวิจัยสาขาวิชาพลศึกษาและการจัดการกีฬา คณะครุศาสตร์,มหาวิทยาลัยราช ภัฏมหาสารคาม.
- สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดนครนายก. (2554). **ปัจจัยเสี่ยงที่มีผลต่อพฤติกรรมเบี่ยงเบนของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น กรณีศึกษา จังหวัดนครนายก**. การศึกษาวิจัย, สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัด นครนายก.
- หัสติน แก้ววิชิต (2559). **พฤติกรรมมนุษย์เพื่อการพัฒนาคน**. สำนักวิชาศึกษาทั่วไป, มหาวิทยาลัยราชภัฏ อุดรธานี
- อำนาจ สร้อยทองและคณะ (2560). **ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เพื่อสุขภาพของ ประชาชน อบต.ขอนแก่น จังหวัดนครศรีธรรมราช**. งานวิจัย คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี การประมง, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง.